持中秉正 知行合一

江西师大科技学院

JIANG XI SHI DA KE JI XUE YUAN

第4期
2026年5月31日
总 第200期
■ 主编 黄小兵
■ 副主编 余小军
■ 执行副主编 李 星

■ 编印：江西师范大学科学技术学院党委宣传部 ■ 准印证号：赣 0000299 ■ 网址：https://www.jxsdky.edu.cn/ ■ 内部资料 免费交流

学院党委理论学习中心组召开2026年第5次集体学习（扩大）会议

党委理论学习中心组
（扩大）学习会
2026年5月14日

5月14日上午，学院召开党委理论学习中心组（扩大）学习会，深入学习贯彻习近平总书记关于制定实施“十五五”规划的重要论述和《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》精神。院党委书记黄小兵主持会议并讲话，院党政班子成员，各单位各部门主要负责人参加学习。

会议指出，习近平总书记关于制定实施“十五五”规划的重要论述，深刻阐明“十五五”时期我国经济社会发展的重大意义、方法路径和战略重点，高屋建瓴、内涵丰富，为制定实施好“十五五”规划提供了根本遵循。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，是指导今后五年经济社会发展的纲领性文件。要把学习贯彻习近平总书记关于制定实施“十五五”规划的重要论述和《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》精神作为重要政治任务，深学细悟、对标对表，切实把学习成果转化为谋划发展的思路、推动工作的举措、解决问题的能力。

会议强调，“十五五”时期是学院深化转型、提升内涵、争创特色、夯实长远的战略机遇期、攻坚突破期、质量提升期，高质量制定实施“十五五”规划意义重大、责任重大。一要提高政治站位，从政治高度、发展维度、民生角度把握规划编制的极端重要性，确保上级决策部署落地见效。二要领会核心要义，坚持立德树人、内涵发展、改革创新、开放协同、安全稳定，以科学理念引领学院高质量发展。三要聚焦重点任务，以七大工程为总牵引，统筹推进党建思政、人才培养、科研申硕、队伍建设、文化凝练、社会服务、治理效能等各项工作。四要强化担当落实，以时不我待的紧迫感、守土尽责的责任感，全力确保“十五五”开好局、起好步。

会议要求，全院各级党组织和党员干部要以高度政治自觉抓好贯彻落实，奋力推动学院事业迈上新台阶。一要持续深学笃行，坚持学深悟透、融会贯通，不断提升运用党的创新理论指导实践、推动发展的能力。二要精准对标对表，立足办学实际科学谋划目标任务，确保规划方向正确、务实可行、便于落地。三要全面压实责任，树立“一盘棋”思想，层层传导压力、狠抓执行落实，力戒形式主义、官僚主义。四要广泛凝聚合力，坚持开门制定规划，深入一线听取意见，汇聚师生智慧力量，以实干实绩谱写学院高质量发展新篇章。

会上，与会人员集中观看了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》新闻视频。院党政班子成员胡鹏、熊南菲作领学发言，中层干部代表柳红星、叶家飞、刘茂胜作交流发言。

（文/周宇鑫 图/唐心扬）

校党委书记朱小理深入学院调研树立和践行正确政绩观学习教育工作

4月30日下午，校党委书记朱小理深入学院，专题调研树立和践行正确政绩观学习教育工作。校党委常委、党委组织部部长郭亮亮随同调研。学院党政班子成员参加。

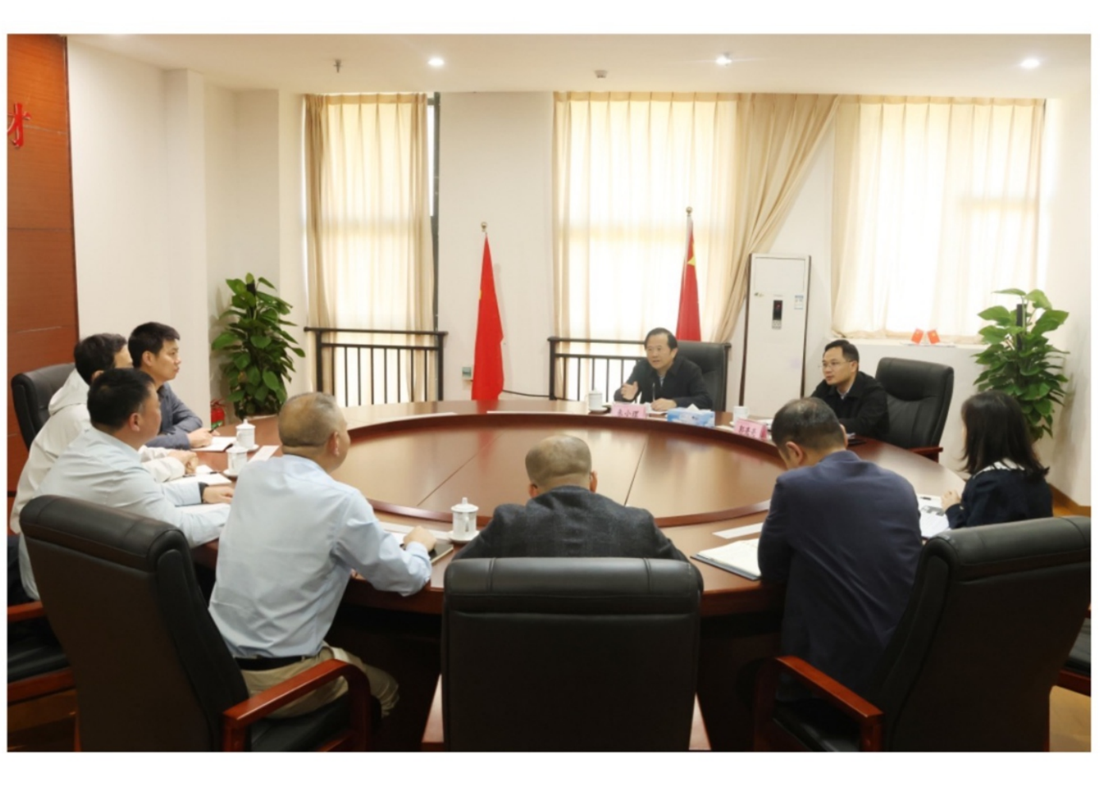
朱小理对学院精心组织、扎实推进树立和践行正确政绩观学习教育给予肯定。他强调，要以更高政治站位、更强责任担当、更实工作举措，牢牢把握深学、真查、实改的核心要求，一体推进学查改贯通、知信行统一，推动学习教育走深走实、见行见效。一要在深学上入脑入心、铸魂固本，深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，对标对表党中央决策部署与省委工作要求，坚持把学习研讨贯穿始终，分层分类精准施教，引导党员干部不断提高思想自觉、政治自觉、行动自觉，切实把正确政绩观内化于心、外化于行。二要在真查上见底见效、动真碰硬，坚决压实党委主体责任、班子“一岗双责”，聚焦政绩观偏差突出问题，对准办学实际与师生期盼，把问题找准、把根源挖深、把清单列实，做到见人见事见思想。三要在实改上落地落实、务求长效，紧盯师生急难愁盼，聚力攻坚整改整治，健全制度规矩、完善长效机制，扎实推进“我为群众办实事”落地见效，以整改实效检验学习教育成果，以实干实绩彰显担当作为。

朱小理还就学院纵深推进全面从严治党工作作出强调，要求始终坚持严的基调、强化严的措施、营造严的氛围，把党的政治建设摆在首位，压紧压实管党治党政治责任，持续正风肃纪反腐，涵养风清气正育人环境，以高质量党建引领学院事业高质量发展，为学院高质量发展稳定提供坚强政治保障。

郭亮亮就学院持续深入推进学习教育、党建品牌建设、干部队伍建设等具体工作提出要求。

院党委书记黄小兵汇报了学院树立和践行正确政绩观学习教育、全面从严治党等方面工作，学院党政班子其他成员依次作了简要汇报。

（文/宣萱）



学院举行2026年第一期“一站式”学生社区院领导接待日活动

5月26日下午，学院在知行楼第二会议室举行2026年第一期“一站式”学生社区院领导接待日活动，面对面听取学生意见，回应学生关切。院党委书记黄小兵、副院长陈志丹、院党委委员詹焰明出席，相关职能部门、各教学院党总支负责人及学生代表共40余人参加。詹焰明主持会议。

黄小兵结合学院近年来考研成果、学风建设成效以及优秀校友成长案例，勉励同学们珍惜大学时光，科学规划学习生活，主动适应社会发展需求。他强调，学生成长成才是学院一切工作的出发点和落脚点，希望同学们树立明确目标，增强自主学习意识，积极参与实践锻炼，不断提升综合素质和核心竞争力。他要求各单位各部门要认真梳理学生提出的意见建议，分类施策、限期整改，进一步强化服务意识，优化管理机制，真正做到“件件有回应、事事有落实”，持续完善“一站式”学生社区建设，切实为学生成长成才创造更好条件。

会上，学生代表围绕课程设置、教学管理、学习资源、生活服务、就业指导、心理健康等方面积极建言献策。针对学生们提出的问题，与会相关职能部门现场明确处理意见和时限，对需要进一步研究或协调的事项，也作出详细说明，并承诺将及时跟进、推动落实。

（文/周宇鑫）

服装时尚产业学院亮相第64届高等教育博览会

5月22日至5月24日，第64届中国高等教育博览会在南昌举行。作为国内高等教育领域规模最大、影响力最强的行业盛会，本届博览会吸引了众多高校参展。开幕当天，江西师范大学党委书记朱小理在学院党委书记黄小兵等陪同下，深入展区参观指导，对学院参展工作及办学成果给予充分肯定。

本次展览集中展示了我院服装时尚产业学院“非遗文化传承+现代服饰创新+地方产业赋能”的办学特色，彰显了学院的创新实力，为传统非遗技艺的年轻化、时尚化发展探索出全新路径。展品以手工拼布、传统非遗头饰、布艺手工包为载体，结合共青城羽绒产业优势，打造出传统非遗与现代羽绒服跨界融合的成果展，深受众多企业及参观者青睐，现场达成多项合作意向。

学院积极贯彻落实江西省“1269”行动计划和九江市“9610”工程部署，始终坚持“围绕产业办专业，办好专业促产业”的理念，深入推进与区域产业的融合发展，持续加强政校企合作。目前，服装时尚产业学院已成功获批九江市现代产业学院和共青城市现代产业学院。

（文/美术学院 科研与学科建设处）

院党委书记黄小兵带队赴江苏走访看望校友、访企拓岗

5月9日至12日，院党委书记黄小兵带队赴江苏走访看望校友、访企拓岗。院党委委员熊南菲、詹焰明和相关部门、单位负责人等参加。

黄小兵先后走访苏教国际教育文化交流中心、云昌达（苏州）钢结构工程有限公司、鸿泰集成房屋科技（苏州）有限公司、达通智能装备（江苏）有限公司等四家企业，实地了解企业运营情况与人才需求，重点围绕拓宽毕业生就业渠道、深化校企协同育人机制等进行深入交流，在就业输送、实习实训、产学研合作等方面达成共识。

在校友代表座谈会上，黄小兵认真听取校友们职业发展情况汇报，广泛征求对学院建设发展的意见建议。他希望在苏校友充分发挥桥梁纽带作用，积极推介优质就业岗位，助力学院学子高质量就业与成长成才。他表示，学院将持续优化人才培养体系，提升校友服务保障水平，与广大校友携手共进，推动学院各项事业高质量发展。

与会校友深情感念母校培育之恩，纷纷表示将始终心系学院、支持学院，以实际行动反哺母校、助力发展，共同为学院建设贡献力量。

在此期间，黄小兵专程前往苏州写生基地，看望慰问美术学院外出写生的师生，详细了解大家在外学习、生活安排与安全保障落实情况。他勉励全体师生珍惜户外实践学习机会，静心观察、潜心创作，在实践中提升专业技能、锤炼艺术素养，圆满完成写生任务。

（文/校友办）

副总编辑：周宇鑫 本版编辑：母永杉 李媛

学院举行5·25心理嘉年华活动

5月22日上午，学院在味园广场举行2026年“元气全开 ‘心’潮澎湃”5·25心理嘉年华活动。院党委书记黄小兵、院党委副书记陈文杰、院党委委员余小军、心理教育工作督导专家王敬群出席开幕式。有关职能部门和各教学院党总支负责人，师生代表等500余人参加活动。

陈文杰宣布活动开幕。

本次游园会活动共设休闲区、体验区、探索区、挑战区四大主题区域，布局精巧、氛围浓厚。在味园广场，同学们通过“烦恼粉碎机”写下并释放内心烦恼，体验从压抑到释然的情感转变；在青春广场，乒乓球投杯活动趣味盎然，象征着对快乐与希望的追逐；在英语角，“情绪盲盒”演绎环节引导同学们直面未知情绪，深入探索内心世界。此外，“解忧投投乐”“共绘笑脸墙”“爱在反转时”等互动项目轮番登场，现场掌声、笑声、欢呼声此起彼伏，洋溢着青春活力与温暖关怀。

同学们在轻松愉悦的氛围中释放压力、增强心理韧性，提升了对情绪管理与自我成长的认知。未来，学院将持续深化心理育人模式创新，助力学生健康成长与快乐学习。

（文/心理教育中心）

学院举办2026年度未来教师职业能力展示

5月14日下午，学院2026年度未来教师职业能力展示在方荫楼举行。院党委书记黄小兵，院党委委员、副院长李俊，副院长陈志丹；南昌市骨干教师刘志勇、东湖区中小学学科带头人陈晨、共青城市体育学科带头人贺菁、江西省优秀教学展示一等奖获得者王哲昕等担任评委。学院相关部门负责人和师生代表200余人到场观摩。

本次活动分为班级展示、教学院展示和学院展示三个阶段。经逐级选拔，最终来自11个师范专业的22名选手进入院级展示环节。展示内容紧扣基础教育课程改革要求，涵盖教学设计、课件制作、模拟上课板书、即席讲演四个考核项目，全面考察选手的教学设计能力、信息技术应用水平、课堂组织能力和教育理念表达素养。

比赛采用分批次、分时段入场机制。选手在无网络环境下限时完成教学设计与课件制作，并现场抽取题目即兴讲演。评委组从教学内容设计、教学方法运用、教学效果呈现等维度进行综合评分。

经专家组评审，叶鑫怡等2人获一等奖，移浩等4人获二等奖，张文静等6人获三等奖，徐慧玲等10人获优秀奖。

（文/社会合作处）

学院召开防范电信网络诈骗工作部署会

5月14日上午，学院在知行楼第二会议室召开防范电信网络诈骗工作部署会。会前，院党委书记黄小兵会见应邀参会的共青城市公安局南湖派出所所长薛浩、教导员汤晓辉一行。院党委副书记陈文杰、院党委委员詹焰明参加。

会议指出，当前电信网络诈骗犯罪形势依然严峻，全院要切实提高政治站位，强化责任担当，以更高标准、更实举措、更严要求，坚决筑牢校园反诈防诈坚固防线，全力守护师生财产安全，保障校园和谐稳定。

会议要求，一要全覆盖开展宣传教育，筑牢思想防线，构建全方位、多层次的反诈宣传体系，将反诈教育融入日常班会与思政课堂；二要全方位开展排查整治，堵塞风险漏洞，聚焦重点人群和重点环节，组织拉网式风险排查；三要全链条压实工作责任，确保落地见效，加强警校联动，主动对接公安部门，及时获取预警信息，做到早发现、早预警、早制止。

会上，薛浩结合当前“两卡”犯罪治理等重点工作，对高校反诈工作形势、防范要点、处置流程进行解读，并就深化警校协同提出意见。

（文/保安处）

新闻简讯

院工会举办“聚力健走，乐享生活”教职工健步走活动

5月12日下午，院工会组织开展“聚力健走 乐享生活”教职工健步走活动。院党委副书记陈文杰、副院长陈志丹、院党委委员余小军与200余名教职工参加。

（文/院工会）

北京大学集成电路学院未来集成电路产业创新中心客人来访

5月12日上午，北京大学集成电路学院未来集成电路产业创新中心副主任贾金亮、北京华峰装备技术有限公司副总经理逯小博来院交流。我院党委副书记陈文杰，院党委委员、副院长李俊出席座谈会，相关职能部门、教学院负责人参加座谈。

（文/周宇鑫）

学院2026年“甘露湖之声”红色家书诵读大赛举行

薪火相传，知行致远。5月26日下午，学院2026年“甘露湖之声”红色家书诵读大赛决赛在梦剧场举行。院党委副书记陈文杰出席，相关教学院、部门负责人和师生代表等800余人到场观看。

（文/本报记者 周敏烨 叶雨喜）

学院举行第64期入党积极分子培训班开班仪式

5月19日下午，学院第64期入党积极分子培训班开班仪式在图书馆报告厅举行。院党委副书记陈文杰，院党委委员、党委组织部部长熊南菲出席仪式，各教学院党总支、有关部门负责人和全体入党积极分子参加。仪式由熊南菲主持。

（文/党委组织部）

学院与“共青·1955”园区、共青垦荒文化体验园共建“大思政课”实践教学基地

5月28日上午，学院与“共青·1955”园区共建“大思政课”实践教学基地挂牌仪式在园区垦荒会堂举行。院党委委员、党委宣传部部长余小军，共青城市甘露镇党委副书记、镇长徐纪平等出席，校地双方相关单位负责人和我院师生代表等参加。

余小军介绍学院办学概况、“大思政课”建设、校地校企合作等方面情况，表示学院将以“大思政课”实践教学基地建设为切入口，持续为地方经济社会发展提供智力支持。徐纪平介绍园区的项目定位与发展规划等，并提出希望在文创设计、直播推广、主题活动联办等方面与学院深化合作。校地双方相关单位负责人就推动合作落地进行交流。

学院是“共青·1955”园区首家共建合作单位。该园区位于共青城市甘露镇拖沟岭，是1955年上海青年志愿垦荒队抵达共青的第一站，也是共青精神的发源地，胡耀邦同志在此题字命名“共青社”。

当天下午，学院2025级网络与新媒体专业学生在思政课教师带领下，前往共青垦荒文化体验园开展“追寻垦荒足迹、感悟共青精神”“大思政课”实践教学活动。该体验园同样为学院共建的“大思政课”实践教学基地，以“共青垦殖场旧址”为核心，集红色教育、垦荒体验、拓展实训、文创展示、乡村旅游于一体，是一座综合性红色教育实践基地。

通过思政课教师的现场教学和讲解员的详细介绍，学生们系统了解了1955年上海青年志愿垦荒队扎根荒滩、艰苦创业的历程，依次走过“共青社”诞生、金湖建场、南湖创业、羽绒发家等重要发展阶段，现场体悟“坚韧不拔、艰苦创业、崇尚科学、开拓奋进”的共青精神。

随着本次挂牌，学院“大思政课”实践教学基地已增至六个。此次挂牌及实地教学活动的开展，进一步拓展了校地协同育人的思政资源网络，也为推动红色资源转化为“大思政课”教学资源提供了新的实践探索。

（文/本报记者 刘莎莎 廖思晨）

奋进“十五五” 实干展担当

产业链上办专业、生产线上育匠才——服装时尚学院产教融合创新实践

依托美术学院服装与服饰设计、服装表演等特色专业，携手共青城市纺织服装龙头企业，服装时尚产业学院于2023年12月正式成立。从2025年1月获批共青城市现代产业学院，到2026年3月跻身九江市现代产业学院，服装时尚产业学院一步一个台阶、一步一个脚印，走出了一条“产业链上办专业、生产线上育匠才”的产教融合特色之路。

深耕产业：专业建设对接发展所需

“九江市坐拥千余家纺织服装企业，是江西省纺织服装产业的核心集群地。依托本地产业优势与自身专业积淀，我们顺势而为，成立服装时尚产业学院。”服装时尚产业学院负责人高韬如是说。紧扣江西省“1269”行动计划和九江市“9610”工程部署，学院立足九江纺织服装千亿产业集群优势，秉持“围绕产业办专业、办好专业促产业”理念，推动专业链与产业链精准对接。

在专业设置上，学院瞄准羽绒制品、时尚设计、品牌运营等细分方向，逐一对标企业岗位能力标准，动态调整专业方向。目前已联合鸭鸭股份、江西鸿翼、道木熙等30余家服装行业的优质企业，共同研发“温控羽绒外套”“轻量化羽绒冲锋衣”等时尚服装、羽绒服饰及文创饰品113款，其中65款成功实现市场转化，创造销售额超150万元，以专业创新赋能产业升级，成为产教融合成果直接服务市场的生动缩影。

匠心育人：技能培养贴合岗位所盼

聚焦品德高、善创新、懂技术、会推广的复合型人才培养，学院打破“满堂灌”传统模式，开设羽绒服产品开发定向课程，推行“双导协同”育人机制（校内导师负责理论筑基，企业导师负责实战带教）。邀请九江头部服装企业的设计总监、技术厂长走进课堂，讲授款式设计、样板开发、面辅料甄选等一线课程，将鲜活的实操经验带入校园，让学生真正“学懂了，又做对了”。

课程安排突出实践导向，“我们明确要求，理论教学不超过6周，其余时间用于学生动手实操。”高韬介绍。在课程中，学生从绘制款式图开始，历经纸样设计、坯样试制、成衣制作到成本核算，完整走完一款产品的诞生全过程。学期末，学生入企顶岗实习，在真实生产节奏中锤炼技能。截至目前，先后100余款设计被企业采用，多名大三学生因设计能力突出被企业提前“预订”。真正实现“毕业即能用、上岗即上手”。

实景砺能：课堂教学走进生产一线

为全面提升学生实践能力，学院建成1100余平方米的校内实训实验中心，配备电脑缝纫机、数字CAD、计算机工作站等专业设备120余台，设备总值达600余万元，设有产品设计、非遗、版型设计等多个工作室及陈列展厅，实现“理论认知到产线实战”的无缝衔接。在这里，学生可以完成从创意手绘到CAD制版、从样衣缝制到成品展示的全流程实操，实训中心全天候开放，成为学生最“热”的去处。

校内实训平台夯实了根基，而产教融合的关键在于校企协同联动。高韬坦言，万事开头难。首次深度合作，师生扎根生产一线，与工人同吃同住同劳动，全程参与版式设计、剪裁、车缝等流程。“整整7天，企业看到了我们的专业能力，才有了后续合作。”以此为契机，学院与10余家本地骨干企业共建校外实训中心，总面积超3000平方米，涵盖羽绒服装生产车间、品牌运营中心、直播电商基地等全流程场景，让学生直面生产环节与市场需求，真正实现“教学与生产同步，成果与市场接轨”。

守正创新：非遗融合激活时尚动能

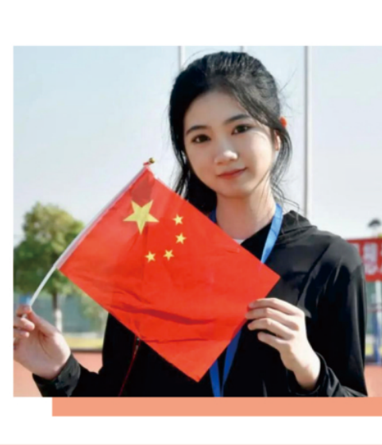
学院积极顺应个性化、高品质的消费趋势，规划打造自主原创服装品牌。依托江西省非物质文化遗产研究基地，将非遗传承理念深度融入人才培养全过程，通过开设非遗实践课程、打造“衿缬坊”等工作室，引导师生深挖江西本土非遗资源。与静态、封闭的“博物馆式”保护不同，学院坚持动态传承，主动将非遗技艺“请”进课堂、融入实践。

学生全程参与基材挑选、发酵制备、着色固色到产品设计开发的完整链条，将传统纹样、夏布织造、蜡染技艺等非遗元素与现代时尚相融合，研发出文创产品与旅游服饰系列。教师团队深入湘西、黔东南等少数民族聚居地区，向民间蜡染、苗绣艺人拜师学艺，汲取传统工艺精髓，反哺课堂教学。同时，学院邀请知名设计师、非遗传承人入校教学指导，组织师生参加国内外服装设计大赛，集中展示非遗创新成果，让非遗文化在现代服装产业中落地生根、焕发光彩。

面向未来，服装时尚产业学院将持续深化产教融合、强化内涵建设、提升育人质量，努力打造省内一流、特色鲜明的纺织服装时尚人才培养高地，为服务区域经济社会高质量发展、培育新时代高素质应用型人才作出新的更大贡献。

（文/宣萱 本报记者 周敏烨 涂心乐 母永杉 温鑫）

徐佳慧：心有微光，步步生花



人物介绍

徐佳慧，中共预备党员，商学院2022级会计专业学生，录取为税务局基层公务员。曾获2024年江西省电子商务创新创业大赛省赛一等奖、第十二届“华创杯”省赛三等奖；第十五届“正大杯”校赛二等奖、第十五届电子商务三创赛校一等奖；2022-2023年度三等专业奖学金，“三好学生”“优秀共青团员”荣誉称号；2023-2024年度一等专业奖学金；“三好学生”“优秀学生干部”“文明大学生”“优秀青年志愿者”“2024年度优秀摄影记者”荣誉称号；2024-2025年度二等专业奖学金，“三好学生”荣誉称号。

大学里的成长，未必都是轰轰烈烈的故事。更多时候，它藏在每天一点点的坚持里。四年间，徐佳慧保持着踏实沉稳的节奏，把每一件小事做好，用朴素的努力走出了属于自己的成长轨迹。本期【知行人物44】，一起看看她是如何一步步靠近心中那束光的。

勤学善思 稳步向前

大学四年，徐佳慧把认真和专注放在每一天。课上紧跟老师的思路，记好重点；课后整理笔记、复习知识点，慢慢把专业内容学扎实。这样的日积月累，让她的成绩稳居专业前列。 面对学业压力与备考中的疲惫，她有自己的调节方式。不逼自己太紧，累了就和朋友吃顿饭、聊聊天，调整好状态再继续。备考各类证书时，她会提前列好计划，按部就班完成任务，不拖沓，用这样的节奏让坚持变得不那么难。

竞逐赛场 在挑战中成长

打好专业基础后，徐佳慧开始尝试学科竞赛，敢于突破舒适区、挑战自我。她觉得学校的课程设置挺实用，不光是讲理论，也会结合实践，这让她在竞赛中有了一些底气。 在她看来，竞赛带来的不只是奖项。“更让我学会了怎么拆解问题、和队友合作，也学会了在困难里坚持下去。”这些经历让她变得更沉稳，也给她后来的公考备考积累了不少经验。

肩担责任 在实践中锻炼

学习之外，徐佳慧也承担了不少工作。作为班级宣传委员与大通社视觉部部长，她认真对待每一项任务，带着团队做好宣传策划，在服务同学的过程中一点点提升自己。 思想上，她大一就递交了入党申请书，积极参加理论学习与志愿服务，大三时成为预备党员。成长的过程中，辅导员刘思聪老师给了她很多帮助。无论是竞赛、面试还是职业规划，老师都耐心帮她梳理思路、分析方向、修改简历。这份关心和支持，让她在迷茫时更有方向，在压力下也更踏实。

逐梦前行 奔赴新征程

大三下学期，徐佳慧决定考公务员，开始了漫长的备考。她做了详细的计划，分阶段推进：前期系统复习知识点、打基础；暑期大量刷题、查漏补缺；最后阶段严格按考试时间模拟练习，适配考场节奏，每天复盘，确保每次练习都有收获。 大四开学后，学业、工作和备考的压力交织在一起，焦虑时常出现，但她还是咬着牙坚持。累了就调整状态，瓶颈期就想想自己为什么要出发，把每天的任务一件件做完。那些挑灯夜读的日子，她把孤独化作动力，把坚持变成习惯，最终顺利通过各个环节，为大学生活交上了一份让自己满意的答卷。

回顾一路走来的日子，徐佳慧心里满是感激。她说，自己的努力是应该的，老师的指导是引路人，学校的支持是后盾。四年的踏实付出，她用自己的经历证明：目标达成没有捷径，靠的是一步一步往前走，不轻易放弃。

（文/宣萱 本报记者 涂心乐 林玉莹）

编者按：时代洪流裹挟之下，许多青年陷入“45度困境”，在内卷与躺平间反复拉扯。既不甘平庸渴望机遇红利，又畏惧压力向往松弛自在，于深夜焦虑、白日拖延中自我内耗，困在进退两难的悬浮状态。愿当代青年挣脱摇摆桎梏，放下无谓思虑，以踏实行动治愈精神内耗，稳住自身节奏，脚踏实地奔赴前路，在笃定前行中寻得内心自洽。

45度，人生的蓄力弧

喻义

在45度的僵持里，我们像极了悬在半空的秋千——既不敢用力荡向云端，又不甘落回地面。这角度恰似人生斜坡上的平衡点，退一步是安逸的谷底，进一步是陡峭的山路。然而，真正的突围并非非此即彼的选择，而是学会在斜坡上扎根：把焦虑化作攀援的藤蔓，将犹疑转为审慎的步履。45度，可以是内耗的夹角，也能成为蓄力的弧度——当我们不再仰卧起坐般折腾自己，而是选择躬身前行，这个角度便成了最稳的起跑姿势。

不卷不躺，45度亦是青春最好姿态

传媒学院教师 揭亚超

当下，“45度青年——卷不动又躺不平”成为许多大学生的真实写照。介于0度躺平与90度内卷之间，45度姿态里藏着当代青年的迷茫、挣扎与坚守。

所谓45度，是进退有度的折中姿态。90度的内卷，是为名次、绩点耗尽身心，在同质化竞争中丢失自我；0度的躺平，是消解奋斗意义，在安逸中虚度青春。而大多数学生正处于45度状态：认真听课、适度备考，不愿陷入恶性竞争；心怀期许，却被学业、就业、同辈压力裹挟，感到力不从心。

很多人将这种状态定义为迷茫懈怠，实则不然。45度背后是青年清醒的自我坚守。“躺不平”是因为骨子里藏着向上的初心；“卷不动”不是懒惰，而是拒绝盲目内耗。当无意义的内卷消耗大量精力却难有实质成长，同学们选择适度放缓脚步，这是高压环境下的自我保护。

这种半卷半躺，是青年与现实和解的必经过程。同辈压力无处不在，升学与就业的双重压力让青春赛道愈发拥挤。努力未必有回报，坚持未必能脱颖而出。长期的付出与回报失衡，让大家不敢全力内卷，却又心怀不甘，最终定格成45度的犹豫姿态。这不是消极颓废，而是成长常态。

但长期停留在45度的摇摆，终会困住成长的脚步。适度松弛是解压，长期纠结便是内耗。间歇性努力、持续性焦虑，想拼搏却受挫，想放松却愧疚，这种拉扯会慢慢消磨斗志，让青春在犹豫中停滞。青春最珍贵的不是完美冲刺或彻底松弛，而是脚踏实地、笃定前行。真正的成长，是告别内耗，活出自己的节奏。

其实，45度恰恰是最好的成长起点。它是蓄力的角度，既保留向上的热忱，又拥有松弛的底气。不必跟风内卷，无需盲从他人节奏，更不必自我否定。卸下功利化枷锁，摒弃盲目攀比，把45度的犹豫转化为稳步前行的坚定。不必追求极致的全力以赴，但要保持向前的姿态；不必苛求事事完美，但要做到日日精进。认真学习每一门课程，踏实做好每一件小事，在沉淀中积累力量，在松弛中坚守初心。

青春没有标准答案，成长亦无固定模板。90度的拼搏值得敬佩，0度的松弛并不可取，唯有适度蓄力、稳步前行的45度，最适配当代青年的成长节奏。愿每一位卡在45度的青年，都能走出纠结内耗，告别摇摆和迷茫。以松弛之心拒内卷，以奋进之志拒躺平，在属于自己的时间里，脚踏实地、默默蓄力，让青春在稳步生长中绽放光彩。

夹缝少年寻清欢

外国语学院2024级翻译班 袁丽娟

台灯的光线斜斜落下，恰好是四十五度的夹角。一半光亮平铺纸面，一半阴影静落桌角，恰似许清禾长久以来的人生常态：不肯全力奔赴，不愿彻底沉沦，被困在内卷与躺平的夹缝之中，在日复一日的自我拉扯里，悄然消耗青春，透支身心。

步入大学，无声的竞速氛围包裹着每个人。亮眼的绩点、丰硕的竞赛奖项、充实的实习履历，旁人闪闪发光的成长轨迹，不断放大着许清禾内心的焦虑与不甘。她惧怕平庸、畏惧落后，生怕在人人向上的青春里，唯独自己停滞不前、黯淡无光。

为追赶众人脚步，她近乎偏执地逼迫自己。无数个深夜，她写下严苛的学习计划，填满每日日程，强迫自己早起晨读、深夜刷题、反复复盘，用极致紧绷对抗内心不安。可强行支撑的热血终究短暂，高压自我消耗后，只剩身心俱疲。意志力崩塌后，拖延与逃避接踵而至，生活渐渐脱离掌控。

短暂摆烂从不会带来松弛，只会裹挟无尽愧疚与自我否定。她陷入当代青年典型的内耗怪圈：想全力以赴，却早已身心疲惫；想坦然松弛，又满心不甘平庸。日复一日的摇摆纠结，耗尽热忱，压垮心态，长期熬夜失眠、情绪郁结，让她频繁心慌头晕、精神萎靡。可她固执逞强，总认定青春当奋力狂奔，松弛便是懈怠，休息即是掉队。

直到一纸体检报告击碎了她的自欺。医生叮嘱，长期精神焦虑、过度内耗已造成身体严重透支。秋日晚风吹醒执迷的她，她幡然醒悟：长久以来盲目追赶他人节奏，沉溺攀比纠结，追逐世俗定义的优秀，最终只换来生活的满目狼藉。

她终于按下生活的暂停键，与内耗的自己温柔和解。她删除苛刻计划表，摒弃内卷执念，不再用他人标准捆绑人生，学着规律作息，接纳自身的疲惫与普通。闲暇时漫步秋日校道，看落叶翩飞、落日温柔，寻得内心平和。

此刻，她读懂了四十五度青春的真谛。九十度全力冲刺易迷失自我，零度彻底躺平易虚度光阴，而四十五度的姿态，是夹缝少年最真实的模样：心怀向上热忱，接纳身心疲惫；不甘平庸度日，懂得量力而行；向往万丈光芒，更懂善待自我。

如今光影依旧，她的心境已然焕然一新。不再追风赶月、盲目竞速，而是守住自己的成长节奏，奋进时潜心深耕，休憩时安然自愈，告别内耗，稳步前行。少年立身青春夹缝，褪去浮躁纷扰，于浮沉间寻得内心清欢，从容奔赴前路漫漫，书写属于自己的青春篇章。

45度的青春，从容亦有光芒

商学院2024级经济统计学1班 葛竹茜

身处节奏奔涌的大学校园，许多青年都陷入了“45度”的成长困境：在内卷与躺平的夹缝间摇摆，于理想期许与现实压力间拉扯。我们少了一往无前的冲动，也做不到彻底摆烂的坦然，在自我内耗里消磨青春，却也在迷茫困顿中，摸索着独属于自己的成长方向。

清晨的校园，有人迎着晨光奔赴课堂，有人贪恋安逸暂缓脚步，而我们总在两难的挣扎中开启一日。伏案学习时，总想追赶他人、力求上进，可面对繁重课业，又难免心生倦怠；短暂松懈过后，愧疚感与焦虑感便涌上心头。白日里心绪不宁、难以专注，深夜里辗转难眠、反复内耗，在奋进与松弛的反复摇摆中，渐渐丢失了内心的平和。

我们被时代浪潮裹挟，被身边的节奏推着前行。目睹同辈奋力内卷、步步成长，便焦虑自己落后平庸；可拼尽全力仍难抵达目标时，又心生懈怠、想要逃避，却始终不甘就此沉沦。就这样困在45度的尴尬处境中，进则疲惫紧绷，退则惶恐不安，在情绪的漩涡里反复纠结。

其实，45度的青春从不是无用的精神内耗，而是当代青年的清醒自洽。它不是懦弱的妥协，而是在快节奏洪流中，守住自身成长步调的智慧，是对生活节奏的深度思考。青春本就不是一场必须分秒必争的竞速赛，不必一味紧绷神经、盲目追赶他人。适时放缓脚步，不是半途而废，而是沉淀蓄力，为了更坚定地奔赴前路。

与45度的自己温柔和解，便是青春最好的成长。放下对完美的执念，接纳自己的疲惫与普通，允许自己慢慢来。于课业忙碌之余，漫步操场邂逅晚风，静赏落日漫染校园；于焦虑迷茫之时，沉浸热爱的小事，读闲书、听轻音乐，在日常的琐碎里抚平内心浮躁。

人生不必时刻追求极致，45度的姿态，藏着青春独有的从容与温柔。不被内卷洪流裹挟，不被躺平安逸吞噬，守住自己的成长节奏，默默扎根，缓缓蓄力。不必急于求成，不必惶惑焦虑，那些沉潜深耕的时光，那些从容前行的步履，终会为青春点亮微光。

愿我们坦然接纳45度的青春，挣脱内耗枷锁，在从容中稳步前行。以温柔且坚定的力量奔赴山海，让平凡的青春，绽放独属于自己的璀璨光芒。

45度倾斜的日晷

传媒学院2023级广告学班 郝问之

凌晨三点，我又醒了。

手机屏幕的光刺得眼睛发酸。朋友圈里，有人晒图书馆闭馆后的夜空，有人晒竞赛获奖的证书，有人晒凌晨四点的实验室。我逐一点赞，然后把自己埋回被子里，像一只把头扎进沙子的鸵鸟。

室友说我像一扇没关好的门，永远停在四十五度角。

我试过彻底躺平：下课就回宿舍，看小说，暴饮暴食。可一周后，空虚像潮水一样淹过来，连呼吸都觉得没意思。我又试过拼命内卷：每天八九点起床，背单词到深夜，逼自己参加那些根本不适合我的竞赛。到了第三周，我在图书馆看着一篇怎么也读不懂的阅读题，崩溃大哭。

那天黄昏，我跑到学校附近的废品站。说来奇怪，只有在堆满旧物的地方，我才觉得自己不那么破烂。老板是个沉默的中年人，他在整理旧书时突然叫住我：“丫头，这个送你。”

是一块日晷。石头做的，灰扑扑的，晷面上的刻度有些模糊。底部刻着一行小字：“民国三十八年制”——七十四年前的东西。

我把它冲洗干净，放在窗台上。那天阳光很好，晷针的影子落下来——精确地指着四十五度角。

我愣住了。上网一查才知道，日晷的晷面与地平面的夹角，恰恰等于当地的地理纬度。它的倾斜不是错误，而是为了对准北极星。四十五度，原来是天地之间最准确的姿态。

周末，我去了天文展馆。一位退休的老教授指着巨大的天文仪器说：“你们看，所有的测量仪器都必须倾斜。如果不倾斜，就无法对准真正的方向。”

我问：“所以四十五度不是妥协？”

他笑了：“孩子，你以为直立才是正？地球本身就有倾角。没有这二十三度半的倾斜，就没有四季，没有昼夜，没有一切生命的节律。四十五度，不过是在这个倾斜的星球上，找到了属于自己的那个角度。”

我站在那块日晷前，忽然觉得它像一面镜子。

四十五度不是摇摆不定，不是躺不平也卷不动的尴尬，而是校准后的从容。是在认清了自己的纬度和边界之后，找到的那个刚刚好的姿态。

后来，我不再强迫自己凌晨三点起来背单词，也不再报复性地躺平一整天。我学着像那块日晷一样，稳稳地倾斜着，把影子指向该指的地方。

原来，人生最好的姿态，不是拼命站直，也不是彻底倒下，而是找到属于自己的那个四十五度。

在“45度”的青春里，我们如何安放自己？

2025级文法学院法学1班 林玉莹

作为大学生，“45度人生”可能是我们最熟悉的状态。既无法像少数人那样，在绩点、竞赛的赛道上全力冲刺，又不甘心彻底躺平，任由时光虚度。于是，我们便卡在一个不上不下的位置，想卷卷不动，想躺躺不平，在犹疑和观望中消耗着本该饱满的青春。

这种困境并非源于懒惰。我们面对的是一个高度同质化的评价体系：相似的课表、差不多的简历模板、被反复言说的成功路径。大家都在挤同一座桥，而桥的对岸，机会看似很多，真正能握在手里的却很少。当努力和回报之间的因果关系变得越来越模糊，我们便不自觉地收回了曾经全力向前的脚步。

然而，45度状态最消耗人的，不是身体，而是内心。我们可能一整天坐在图书馆，却有一半时间在刷手机中懊悔；反复对比同学拿到了什么实习、申请了什么项目，然后陷入深深的自我怀疑；迟迟不敢做出真正属于自己的选择——跨考一个冷门但热爱的专业，放弃一份稳定却乏味的工作。大脑里的思绪翻涌不息，行动却停滞不前，精神的内耗远比身体的疲惫来得沉重。

要走出这种困境，我们需要一场认知上的松绑。试着告诉自己：绩点低一些没关系，只要在真正重要的课程里有扎实的收获；暂时没有找到实习岗位也没关系，在团队里做的项目同样锻炼了解决问题的能力。成长的路径从来不是单行道，当我们不再用别人的地图来丈量自己的旅程，焦虑便会消解大半。

而最根本的出路，永远是具体的行动。与其在宏大的规划中焦虑，不如把今天最小的任务完成。认真读完一本书，掌握一个能解决实际问题的技能……这些细碎的“完成”，会像锚一样，将我们从悬浮的状态一点点拉回到踏实的维度，慢慢积累起对自己的确信。

大学，本就是用来迷茫、探索与沉淀的黄金时代。在这个年纪，“45度”的疲惫感或许难以完全避免，但它不该成为我们生活的全部底色。真正的成长不是时刻保持冲刺，而是在走一步停一下之后，始终没有忘记自己为何出发。愿我们都能在悬浮的时代里，找到让自己扎根的力量，哪怕步伐慢一些，也走得笃定，走得从容。

以海治愈，与心言和

外国语学院2024级英语2班 万嘉妍

总觉得日子被拧成了一团紧绷的绳，一边是身边人不停向前的脚步，推着我陷入无止境的内卷，一边是身心俱疲的无力，让我总想躺平歇息。在“卷不赢”的焦虑与“躺不平”的纠结间反复拉扯，时常使我迷茫不安。直到奔赴福建平潭的海边远行，我才在海风碧波中挣脱枷锁，用大海治愈身心，与困顿的内心从容言和。

那是个闷热的盛夏，我抛下满心烦恼与焦虑，踏上前往平潭的旅途。没有周密的规划，只想逃离城市喧嚣，去海边安放疲惫的身心。沿途高楼渐远，开阔的海域映入眼帘，咸咸的海风穿窗而来，萦绕心头的焦躁也悄悄散去大半。

平潭最让我难忘的，是凌晨三点奔赴海边看日出的经历。我和小伙伴准时起身，往日车水马龙的街道一片静谧，只有一群同舟共济的人。夜里的海风清凉干爽，带着海水的气息，吹散睡意，也抚平心底的烦闷。我们结伴骑着电动车迎风前行，耳边只有风声与笑语，衣角随风扬起，满是无拘无束的潇洒。

骑行至海边时天色依旧昏暗，我们静静站在沙滩上等候。天边缓缓泛起暖色晨光，红日慢慢从海面升起。置身微凉海风里，我仿佛瞬间脱离外界所有纷扰，抛开学业压力、世俗攀比与内心拉扯。此刻时光变得缓慢，思绪彻底放空，不再焦虑追赶，不再纠结得失，只沉浸在独处的安宁中，心底生出前所未有的平和与松弛。

平潭的海，自带治愈人心的力量。白日里我漫步海岸线，踩着细软沙滩，听海浪往复冲刷。海边小镇节奏悠然，青石板路干净湿润，民居错落安详，没有城市的行色匆匆，也没有无休止的内卷与繁华。我静坐海边，任由海风包裹身心，在潮起潮落间慢慢沉淀心境。

我也曾临海登高远眺，海天一色，视野辽阔。望着无边大海才恍然明白，那些困住我的烦恼，不过是沧海一粟。山海的包容慢慢化解心底郁结，我渐渐放下对自己的苛刻，学着接纳平凡，接纳不完美的自己。

这场平潭之行，没有惊天奇遇，却让我在山海间真正与自己和解。人生不必时刻紧绷，不必在追赶与妥协中反复内耗。不必盲从他人节奏，不必强求事事圆满。学会慢下来，与生活温柔相处，与自己坦然相拥。往后余生，不被内耗裹挟，不被纠结牵绊，以从容之心，笃定前行。

200期·我们的故事

编者按

一纸院报，记录时光，更记录人心。两百期笔墨经年，是文脉的赓续，是温情的沉淀。本期特刊以四段篇章徐徐铺展：以传承回望来路初心，以细节定格伏案温情，以心声寄寓岁月祝愿，以新章奔赴前路远方。串联起一代代科院人与院报相伴的青春印记，收纳所有坚守、热忱与感动。二百期是时光沉淀的里程碑，亦是逐光前行的新起点，属于我们的笔墨故事，生生不息，熠熠绵长。

暖心细节

院报200期，是院报人的薪火相传，也是通讯社的初心不忘。

时光荏苒，距离我加入江西师范大学科学技术学院大学生通讯社，已过去整整12年。回想在院报编辑部度过的三年时光，从新闻采写到版面编排，从逐字校对到出版印刷，每次打开报纸时的那份忐忑与紧张，至今仍历历在目。每个月，大家都会经历一次“阵痛期”：抱着电脑反复修改、校对，再到定排院报看到自己的名字出现在编辑栏时，既欣慰又感慨。版面需兼具美观，稿件要有可读性，新闻更须正确性，四个版面的报纸，浓缩了编辑部的全部心力。

从院报人到媒体人，始终与文字为伍、与图片作伴。200期，只是一个里程碑。愿学弟学妹们不忘初心，愿院报越办越好！

——赵琼 2018届院报编辑部主任 曾任大通社社长 现任职于江南都市报

接近三年的大学生通讯社时光，是我大学最珍贵的成长刻度。从大一刚入大学生通讯社时对着采访提纲反复修改到凌晨，到大二、大三带着学弟学妹们跑遍校园做专题报道，在电脑前审稿排版，那些在编辑部灯光下逐字打磨稿件的日子，早已刻进记忆里。

最难忘的是那年跨年夜，我们抱着刚排版好的新年特刊，和编辑部的伙伴们挤在大礼堂的台阶上，听着倒计时的钟声敲响，看着窗外烟花绽放。那一刻，手里的油墨香，身边的笑声，都成了青春里最温暖的注脚。

院报教会我的，从来不只是写稿和排版，更是对文字的敬畏、对伙伴的信任，还有“把故事讲给更多人听”的初心。如今走上讲台，依然会想起当年在大通社被文字滋养的日子，想起那些一起改稿、一起奔跑、一起等待印刷的时光，也成为了我面对世界的底气。

祝院报200期生日快乐，也愿新一届的学弟学妹们，能在笔墨里找到属于自己的光，把院报的故事一直写下去，写得更长、更亮。

——曾艳华 2020届汉语言文学专业 曾任院刊编辑部主任 现任福建省漳州市中学语文教师

“院报200期”的消息将我从2026年的工作场景拉回2016年的大学时光……大学四年在院报的点滴还历历在目，记得有一年跨年夜，院报版面内容要紧急调整，我们和老师在办公室加班到晚上11点多，一起讨论、一起吃盒饭、一起谈论元旦安排，在紧张并温馨的氛围里完成定稿工作，收工后一起走向大会堂看跨年演出，欢声笑语回荡在夜晚的办公楼，原来在异乡也有一群彼此陪伴的家人！在院报，连毕业典礼的仪式感都是双份的！赶上疫情期间回学校匆忙参加毕业典礼，参加完专业的毕业典礼，院报也会为我们送上专属的毕业仪式，所有的回忆都是独一无二的。很幸运在大学期间有这样一个大家庭，老师亦师亦友，陪我们一起成长一起胡闹，学生编辑来自不同的专业和年级，让有趣的大学生活变得更加丰富。如果时光穿梭回2016年，我依旧会选择站在面试台上，大声并自信地说出那句：我想成为院报编辑！

——付晶晶 2020届广告学专业 曾任大通社社长 院报编辑部主任 目前在杭州创业

现在回想大学在大通社在院报的三年还是觉得非常幸福。记得第一次做院报的时候因为对软件掌握不熟悉还有排版上的问题，直接熬了一个夜晚，最后还是得到了李星老师的指导才顺利完成。但是看到自己编辑的院报变成实物的那一刻真的有很强的成就感，现在我的百宝盒里还收藏着我的第一期院报。院报带给我的不仅是掌握了新的软件，更是拥有了一群志同道合的伙伴。因为院报每期都上传官网，虽然我已经毕业好几年了，也点开自己曾经做的院报，仍然会对科院有很强的归属感，我想这正是纸媒的魅力所在，时光会走远，不褪色的记忆能长存。

——林悦乐 2024届英语教育专业 曾任院报编辑部主任 现在江西师范大学攻读硕士研究生一年级

我是院报编辑部兼职一版美编，至今记忆犹新便是当初决定接下这份工作的那一刻。作为美编需要一定的美术功底，以及要会操作相关编辑软件。我本专业是汉语言文学，选择的部门也是采编部，作为美编的工作对我来说是一个未知的挑战。但是，抱着锻炼自己和突破自己的信念，我决定试一试，就硬着头皮踏上了挑战之旅，在这个过程中我也收获到了院报的编辑技能。院报的“传帮带”教学环节，让我从一个什么都不懂的小白到上手能操作，最后能出、编辑出合格的版面。

除此之外，一次采访优秀校友的经历也让我印象深刻。这一次采访是我和我的好朋友、好室友、好同事，同时也是大通社社长郑天利共同完成的。我们采访的对象是三名优秀的校友。他们从我们学校毕业后，共同考入江西师范大学读研，并且还是同专业同导师。在三年研究生毕业后，他们毅然决然地选择继续读博，所以他们又共同考上了武汉大学的博士。在采访过程中，我们被学长们一路考学的坚定意志所震撼，也被他们之间长久的友谊所感动。具体的采访内容可参考的采访《【知行人物（14）】4年？7年？10年！这个寝室，从青山湖“搬到”武大？》。当年，非常荣幸能够接触到我们学校的优秀人物，作为采访者，我很享受聆听与记录的过程，他们的事迹和他们的精神从语言变成文字，再变成能给予我们力量的精神养料。我们也从什么都不懂到能够做到从容应对，变成了能够独立完成整套采访流程的策划者和执行者。

采访经历和写稿经历，组成了我在大通社的点点滴滴。岁月不居，时间不停，然而我翻开过往的扉页，每一篇文章似乎都能找到我成长的痕迹。一路走来，不敢妄谈“轻舟已过万重山”，但在这个过程中我有所收获，对于前路也有了更加清晰的看法。最后，还是要感谢大通社，感谢在大通社遇见的所有人，也感谢当初选择大通社的自己！

最后我也想对200期院报、对新一届学弟学妹说：亲爱的大通社新成员们，大家好！很荣幸能以学姐的身份，和大家分享过往的工作经历。大学时光我从一名普通采编部干事成长为采编部副部长，在对话与文字之间，收获了独属于大通社成员的成长。落笔记录故事，用心捕捉瞬间，每一篇稿件、每一次采访，都是锻炼表达、沉淀自我的过程。在这里，大家会学会观察校园生活、梳理逻辑思绪，提升写稿能力，也会在协作中收获友谊，结识志同道合的伙伴。勇敢拿起笔，迈开步，大胆地去尝试、去挑战。愿你能始终保持对文字的热忱，在大通社尽情发光，成为更好的自己！

——刘芷璇 2025届汉语言文学专业 曾任院报编辑部副部长 现在江西师范大学攻读硕士研究生一年级

如果有人问：“在院报三年多，你收获了什么？”我可以肯定地回答：“温暖、耐心、责任。”这三年光景，仓促，往事却仍历历在目。还记得刚入大学时那份懵懂又夹着迷茫的心情，院报开启了我大学生活的新篇章。院报给了我温暖与归属感，随和有爱的相处模式，不管是老成员还是新成员都打成一片，与老师也没有隔阂。我想，“温暖”是院报给我的第一份礼物。

我也曾为一次次反复改稿而烦闷过，无数次导出后没达到完美而沮丧过，但正是那些烦闷与沮丧，一点点磨出了我的“耐心”。于是开始学会静下心来，导出前反复检查，哪怕一个标点、一处行距都不放过。慢慢地我明白，耐心不是天生的，而是一次次“再来一遍”攒出来的。

在院报，最让我触动的是那份责任——学姐们总会无私帮助你，改稿时，他们从不吝啬夸奖，但该严厉时也绝不宽容，他们让我明白所有细节决定成败，这也是我担任部长后常说的话。我想正是这份责任，让院报这个小家庭像石榴籽一样紧紧团结在一起。

“浓荫落尽有高柯，昨日流莺在何处？”如果说，承载树木生命的躯干与季节无关，我想说，那么，有一种精神与时代无关，有一种交流不必言说，那便是院报人代代相传的薪火。学业、工作和[illegible]传承。三载时光馈予我的，远不止文字与版面，更是一群可以并肩同行的人，和一种永远热忱的初心。

——汪佳然 2026届汉语言文学专业 曾任大通社院报编辑部主任 今年考取广州大学硕士研究生

心声寄语

在院报撰稿编辑的日子里，我一路成长、满载收获。恰逢二百刊，祝院报赓续新篇，熠熠向前，前路万里可期。

——2024级会计学3班周敏烨

荣幸之至，文章收录院报，感恩遇见！200期，是里程碑，更是新起点！衷心祝贺院报薪火赓续，续写新辉煌新篇章！

——2024级汉语言文学2班陆婷婷

遇见院报，是我大学里最暖的意外。热情的学长学姐领我入门，周到的老师默默护航，两百期墨香，珍藏的不只是版面上的断断，更是一群人的热爱。愿我们永远真诚，永远言短情长。

——2024级汉语言文学2班刘莎莎

纸页载初心，笔墨赴山海，愿这方纸页，永远续写我们的青春序章。

——2024级财务管理2班胡紫芸

两百期，院报走过了长长一段路。每一页都是我们青春的拓印，愿它永远守得住初心，载得动深情，一页一页，越来越好。

——2024级经济统计学1班付冰怡

每当看到署名处自己的名字，心中便泛起暖意。院报定格了学院里无数成长的瞬间——200期快乐，初心依旧！

——2024级汉语言文学3班涂心乐

作为今年刚加入的文编，很幸运能在院报200期与它相遇。感谢老师的悉心指导，也感谢学姐的耐心带教，让我在一字一句的打磨中，找到了文字的温度与力量。

感谢学校提供的平台，让青春探寻的思考有处安放。祝院报生日快乐，未来我也会带着这份热爱继续前行。

——2025级财务管理1班欧阳淑平

文字是时间的切片，我以笔为镜，照见校园，也照见自己。两百期纸薄情重，愿院报永远有温度，永远有力量。

——2025级法学1班林玉莹

笔墨传承

从创刊至今，院报走过两百期风雨历程。作为学院重要的宣传载体，它一路见证并记录着学院的发展变迁，承载着独属于校园的文化与温度。

纸张笔墨之间，描摹着校园四季风景，讲述着科院的发展故事，留存一届届学子的成长与蜕变，将每一段平凡又珍贵的校园时光悉心珍藏。院报不仅是文字的载体，更是科院人的精神寄托。温润的文字贴近校园、贴近师生，在温暖人心的同时，也沉淀出代代相传的校园情怀，成为大家踏实前行、不断奋斗的精神力量。

笔墨赓续文脉，初心代代相传。两百期的成长背后，是一届届院报编辑的坚守与接力。大家接续耕耘、薪火相传，用不变的热爱与执着续写院报篇章，陪伴它在时光中不断蜕变、成长。

开启新章

二百期，深耕不辍；步履所至，皆是成长的厚重底蕴。回望朝夕相伴的旅程，每一份付出皆有意义，每一份热忱皆藏温情。站在这一崭新的节点，我们坚守初心，满怀热爱，以文字传递温度，以责任延续信仰。凝心聚力，稳步向前，共同谱写院报的璀璨新篇。

本报地址：知行楼四楼435室 联系电话：0792-3561715